

第11回「あなたに届けるJA健康寿命100歳弁当」コンテスト応募用紙
【「5色を食べて達者が一番」部門】

都道府県名	神奈川県		
JA名	JAさがみ		
組織・グループ名(よみがな)	じえいえいさがみさわやかくらぶさむかわちく		
組織・グループ名	JAさがみさわやか倶楽部寒川地区		
代表者氏名(よみがな)	せきね すがこ		
代表者氏名	関根 姿子		
弁当名	五色を食べて 寒川発地産地消「愛情ぎっちり彩り弁当」	調理日:2021/9/15	
弁当の対象者	エネルギーに活動する壮年向け		
アピールポイント	働き盛りの体に五色の地元農産物をどーんと盛り込みました。わが家で愛情込めて育てた旬な材料を、ちょっと工夫した献立にして、ひとくち食べる毎に活力がみなぎります！		
使用食材量 (4人前の食材名とその量)	① 白:米 2合	黄:油揚げ 4枚	食材のうち、アレルギー物質に該当するもの ----- 卵 乳 小麦
	赤:鮭切身 2切れ	赤:梅干し 3個	
	黒:金ごま 少匙1	緑:大葉 7枚	
	緑:みょうが梅酢漬け 4個	ほめられ酢 70CC	
	砂糖 大匙1.5	みりん 大匙1.5	
	醤油 大匙1.5		
	② 白:米 2合	黒:金ごま 大匙	
	③ 黄:大豆 80g	黒:ごぼう 70g	
	黒:こんにゃく 100g	赤:人参 70g	
	黒:しいたけ 3枚	緑:昆布 7g	
	砂糖 大匙2.5	みりん 大匙2	
	だしの素 大匙1	醤油 大匙2	
	④ 赤:白身魚 2切れ	黒:カレー粉 大匙1	
	白:小麦粉 大匙3	醤油 大匙1	
	サラダ油 小匙2		
	⑤ 黄:卵 4個	黄:麦みそ 大匙2	
	みりん 大匙1		
	⑥ 黄:かぼちゃ 400g	赤:人参 1/2本	
	砂糖 大匙1	みりん 大匙1	
	醤油 大匙1		
	⑦ 緑:冬瓜 300g	赤:竹輪 小2本	
	赤:カニカマ 3本	水 300cc	
	昆布だし 小匙1	みりん 小匙1	
	薄口醤油 小匙1		
	⑧ 赤:鶏ひき肉 150g	緑:昆布 15cm2枚~4枚	
	赤:人参 1/3本	緑:インゲン 4本	
	黄:とうもろこし 大匙3	黄:高野豆腐 15g	
	黒:かんぴょう 10g	みりん 大匙3	
	砂糖 大匙2	酒 大匙2	
	醤油 大匙3.5	水 1000cc	
	酢 大匙1	(下味)薄口醤油 小匙1	
	(下味)酒 小匙1		

⑨	黄: ジャガイモ	400g	赤: はんぺん	1枚
	赤: 牛肉(シチュー用)	100g	緑: 大葉	4枚
	赤ワイン	200cc	ビーフシチューの素	2欠片
⑩	黄: ジャガイモ	400g	黄: 牛乳	200cc
	赤: 鮭切身	1切れ	黄: クリームチーズ	80g
	黄: 枝豆	50g	黄: 玉子	1個
	白: 小麦粉	30g	白: パン粉	30g
	塩・コンヨー	少々	油(揚げ油)	1ℓ
⑪	赤: 豚バラ肉	200g	緑: 梨	1個
	塩・コンヨー	少々	サラダ油	大迫1
	(梨のたれ)			
	緑: 梨	1/2個	緑: 玉ねぎ	1/2個
	緑: ニンニク	1欠片	黒: 生姜	20g
	黒: 蜂蜜	大匙2	醤油	200cc
	砂糖	60g	赤ワイン	100cc
	みそ	小匙1		
⑫	赤: はんぺん	大2枚	緑: ひじき	15g
	赤: 人参	30g	緑: しいたけ	3枚
	黒: 蜂蜜	小匙1	みりん	小匙1
	醤油	大匙1/2	水	150cc
	片栗粉	大匙1	サラダ油	適宣
⑬	赤: とりもも肉	400g	緑: パプリカ(赤)	1/2個
	緑: パプリカ(黄)	1/2個	緑: ピーマン	2個
	緑: 玉ねぎ	1/2個	片栗粉	大匙2
	砂糖	大匙1	酢	大匙1
	オイスターソース	大匙1	ケチャップ	大匙1
⑭	卵	2個	水	適量
⑮	緑: ズッキーニ	小1本	赤: 粉チーズ	20g
	オリーブオイル	適宣		
	黒: なすソース	小匙8	赤: ミニトマト蜂蜜漬け	8個
	(黒: 青なす、緑: 玉ねぎ、赤: アンチョビ、緑: 大葉、塩、酢、オリーブオイル)			
	黒: ナス	大4個	赤: アンチョビ	小1缶
	緑: 大葉	10枚	緑: 鷹の爪	適量
	酢	50cc	緑: ニンニク	3欠片
	塩・コンショウ	少々	オリーブオイル	大匙2
⑯	リンゴ	100g	赤: あんこ	大匙2
	砂糖	20g	レモン汁	大匙4
	ワンタンの皮	20枚	卵黄	1個
	シナモン	少々	バター	小匙1
⑰	白: 白玉粉	100g	赤: あんこ	160g
	水	100ml		
⑱	黄: さつまいも	1本	黒: 蜂蜜	大匙1
	砂糖	大匙2	酢	大匙1.5
	薄口醤油	小匙1	水	400cc

作り方

① 五目いなり

㊦ 米を炊き、合わせ酢をして冷ます。

① 油揚げは軽く叩いて稲荷寿司の要領で2等分に切り、口を開ける。一度茹でこぼして調味料と煮る。

㊦ 鮭は焼いてほぐす。梅干しは種を取り、粗く叩く。大葉は細切りにする。みょうが梅酢漬けはみじん切りにする。

㊦ ㊦に㊦とごまを混ぜ合わせる。

㊦ ①に㊦を詰める。

② おにぎり

㊦ 炊いたご飯を俵型に軽く握り、ゴマを振る。

③ 大豆の五目煮

㊦ 大豆は洗って鍋に入れ、水1ℓ加え一晩おき、中火にかけ茹でる。

① ごぼう、人参、しいたけ、こんにゃく、昆布は、大豆の大きさに揃えて1cmくらいの角切りにする。

㊦ 大豆が柔らかくなったら①を加え柔らかくなるまで煮る。

㊦ 砂糖・みりんを加えなじんだら、醤油と塩を加え汁けがなくなるまで煮る。

④ 白身魚のカレー味ソテー

㊦ 白身魚は食べやすい大きさに切って、醤油で下味をつける。

① 小麦粉とカレー粉を混ぜ合わせて、㊦にまぶし、フライパンに油を引いて焼く。

⑤ 調味玉子(麦みそ風味)

㊦ 保存パックに麦みそとみりんを入れなじませる。

① 卵を半熟に茹で、殻をむき㊦に漬け込む。

⑥ かぼちゃとニンジンの煮物

㊦ かぼちゃは食べ易い大きさに切る。人参は7mmくらいの輪切りにして、ハート方にくり抜く。

① 鍋に㊦と、かぶるくらいの水を入れて、砂糖、醤油、みりんを入れて煮る。

⑦ 冬瓜の煮物

㊦ 冬瓜は皮をむきワタを取り、一口大に切って、軽く下茹でする。

① 竹輪は、5cm幅の斜め切りにする。カニカマは4等分に切る。

㊦ 鍋に㊦と①、水、昆布だし、みりん、薄口醤油を入れて煮る。

⑧ 鶏ひき肉の昆布巻き

㊦ 昆布は水洗いし戻す。

① かんぴょうは塩でもみ洗いし、柔らかくなるまで煮る。

㊦ 人参とインゲンはさっと塩茹でし、とうもろこしの大きさに揃えて切る。

㊦ 鶏ひき肉に、薄口醤油と酒と高野豆腐をすりおろして混ぜ合わせ、㊦を加えて更に混ぜ合わせる。

㊦ 昆布に㊦をのせて巻き込み、①で3か所止める。

㊦ ㊦を鍋に入れ、水、酒、酢を加えて、昆布が柔らかくなるまで煮る。

柔らかくなったら、砂糖、みりん、醤油を加え弱火で煮る。

⑨ トロトロ肉のじゃがいも包み焼き

- ㊦ ジャがいもは皮をむき一口大に切り、電子レンジで柔らかくなるまで加熱する。
- ㊧ 牛肉は赤ワインに漬け込み、圧力鍋で柔らかくなるまで煮て、更にビーフシチューの素を入れて煮込む。
- ㊨ はんぺんは大きめのみじん切りにして、㊦と混ぜ合わせる。
- ㊩ ㊨を等分にして丸め、中に㊧を包み込んで小判型に整え大葉で挟む。
- ㊪ フライパンに油を引き、両面を焼き上げる。

⑩ 牛乳コロッケ

- ㊦ ジャガイモの皮をむき、牛乳で煮る。マッシャーでつぶす。
- ㊧ 鮭は焼いてほぐす。
- ㊨ 枝豆は茹でる。
- ㊩ ㊦、㊧、㊨を合わせて、塩・コショウし混ぜる。
- ㊪ ㊩を等分に分けて、具の中心にクリームチーズを入れて俵型に整える。
- ㊫ ㊪に小麦粉、溶き卵、パン粉を付けて油で揚げる。

⑪ 梨の豚肉巻き

- ㊦ 梨、玉ねぎ、ニンニク、生姜をすりおろし鍋に入れ、赤ワイン、醤油、砂糖、味噌、蜂蜜を合わせて、混ぜながら煮立てる。
- ㊧ 梨は皮をむき、8等分のくし形に切る。
- ㊨ ㊧を豚バラ肉で巻き、フライパンに油をひいて中火で焼き、肉に火が通るまで両面をこんがり焼く。
- ㊩ ㊨に㊦をかけて、味を調える。

⑫ 五目煮入りはんぺん焼き

- ㊦ ひじきは水で戻し流水で洗い水を切る。
- ㊧ 人参、しいたけはみじん切りにし、㊦と水、蜂蜜、みりん、醤油を加えて煮る。
- ㊨ はんぺんはみじん切りにし、粗く練り合わせる。
- ㊩ ㊨に㊧と片栗粉を混ぜ、小さめに等分し丸め、平らに整えて、フライパンに油を引いて焼く。

⑬ 鶏肉のケチャップ炒め

- ㊦ パプリカ、ピーマン、玉ねぎは1cm幅に切って、油で色よく揚げる。
- ㊧ 鶏肉は食べやすい大きさに切り塩コショウをし、片栗粉を両面につけて、フライパンに油を引き焼く。
- ㊨ ㊧に火が通ったら㊦を合わせて、砂糖、酢、オイスターソース、ケチャップを混ぜ合わせる。

⑭ ハート型ゆで卵

- ㊦ 牛乳パックを10cm四方の正方形に切り、半分に折って山型にしておく。
- ㊧ 卵は半熟に茹でて、熱いうちに殻を剥く。
- ㊨ ㊧を㊦に挟み、真ん中に割り箸を挟んで輪ゴムで止めてハート型を作る。

⑮ ズッキーニのなすソース乗せ

- ㊦ ズッキーニは2cmの輪切りにし、中を薄くくり抜く。
- ㊧ オリーブオイルを引いたフライパンに㊦を入れて柔らかくなるまで焼く。
- ㊨ ㊧になすソースを乗せ、粉チーズをふりかけてオーブントースターで焦げ目がつくまで焼く。
- ㊩ ㊨にミニトマトの蜂蜜漬けを乗せる。

<なす>ソース

- ㊦ ナスは皮を粗く剥きみじん切りにして、電子レンジにかけ、柔らかくする。
- ㊧ アンチョビと大葉とニンニクはみじん切りにし、鷹の爪は細い輪切りにする。
- ㊨ フライパンにオリーブオイルをひき、㊦と㊧を入れ炒め、酢、塩、コショウで味を整える。

⑯ ワンタンアップルパイ

- ㊦ リンゴは皮をむき5mmのくし形に切り、鍋にリンゴと砂糖を入れてリンゴの水分が出てきたら弱火で煮る。柔らかくなったらレモン汁とシナモン、バターを入れて煮詰める。
- ㊧ ワンタンの皮に㊦とこしあんを乗せて三角に折り、水を付けて合わせる。
- ㊨ 溶いた卵黄を㊧の表面に塗り、オーブントースターで焼く。

⑰ 白玉あんこ

- ㊦ 白玉粉に水を加え、耳たぶの硬さになるよう混ぜ合わせ一口大に丸め、沸騰したお湯に入れて茹でる。
- ㊧ 白玉が浮き上がって1分ほど茹でたら、冷水にとる。
- ㊨ 水気を取ってあんこを混ぜる。

⑱ さつま芋の甘露煮

- ㊦ さつま芋を1cmの厚さに切ってあくを抜き、水、砂糖、蜂蜜、薄口醤油、酢の順に入れて煮る。

